

ささえあい



市民の住みよい街づくりを願い続けて25年
医療・介護の従事者、関心ある市民にむけて発行しています

4～6月のウォーキング会の様子
季節の風を感じながら**広瀬川を歩こう**

第27回通常総会の報告

Check point !

介護予防ポイント制度

在宅医療・介護に携わるスタッフのためのスキルアップセミナー

健康寿命延伸におけるスクワットの重要性について

医療・介護人の声

今までにないデイサービスを

「気候変動」を考えるその5

最新情報IPCC第6次統合評価報告書

在宅医療のエピソード⑥

誤嚥性肺炎・摂食嚥下障害と筋トレについて

青空に
跳ねし
子の声
半夏生

難波秀夫



新しいコース 始めました！

季節の風を感じながら
広瀬川をウォーキング！

4月～6月のウォーキング会は天候に恵まれ、ウォーキング日和でした。

4月23日の参加者は47名で、前橋プラザ元気21からスタートする新しいコースが始まりました。くつろぎ談話は理学療法士の小保方祐貴さんから「ウォーキングの効果と正しい歩き方についてのお話がありました。改めてウォーキングの重要性を知り、日々の歩き方を見直す時間になりました。

5月28日の参加者は40名でした。理学療法士の田島健太郎さんと小さなお子さんたちが準備体操のお手本役をしてくださいました。くつろぎ談話では理学療法士の神田岳さんから「1日の目標歩数とウォーキングのおすすめの時間帯」についてお話がありました。

6月25日は参加者が71名と増え、医療福祉系の学生ボランティアさんが多く参加してくださいました。体操のお



高齢者専門宅配弁当
宅配123
ワン・ツウ・スリー
前橋中央店
TEL.027-289-0421



高齢者にとって最も切実な問題は「食事摂取」です。買物弱者でもある高齢者にとって、食材を買いに出かけ、三度三度の支度は大変な労力を要しています。また、高齢者にとっては出来合いの市販弁当は「油ものが多い・味が濃い・固くて噛めない・飲み込めない」など、決して食べやすいとは言えない状況となっています。体力的な衰えのため、電子レンジのつまみを回せないという事例もあり、冷凍ではなく暖かく食べやすい弁当を使いやすい食器とともに手渡す必要があります。宅配クック123 前橋中央店は心をこめて前橋市全域にお弁当をお届けをしています。



6.25



6.25



6.25 次世代の地域を担う若者たちと共に



6.25 体操指導をする小さなスタッフさん

集合場所は

「前橋プラザ元気21」

手本を担当したり、他の参加者の方々と交流しながらウォーキングを楽しんで頂きました。くつろぎ談話では、先月に引き続き神田さんから「ウォーキングと認知症予防」のお話がありました。

新しく前橋プラザ元気21での開催となったウォーキング会ですが、この3か月間で若い参加者が増えたことが印象的でした。参加してくれたお子様方が、準備体操のお手本をしていたいたり、ウォーキング後に満開の笑顔で飲み物を配る様子が非常に微笑ましく参加者の方々もウォーキング以上に元気をもらっている様子でした。

また、学生ボランティアさんが参加されると、全体の雰囲気により若く、活発的だったように感じます。彼らも将来への勉強に役立てようと積極的に参加者の方々とコミュニケーションをとる様子が見られました。ぜひ皆様もご自身の体のためだけでなく、地域を担う次の世代の勉強の背中を押すようなお気持ちでもご参加いただけたらと思います。

そういった若い方も含めた様々な交流が増えることで、参加者の方々へ新たな刺激を提供できる場でありたいと思います。



SOMPOひまわり生命

あなたが健康だと、だれかがうれしい。

がん予防・早期発見・万が一の保障・治療後のケアまでトータルにサポートするがん保険

健康をサポートするがん保険 勇気のお守り

がん治療給付型 終身がん保険(C2)
(がん治療給付型)(I型)

がん診断給付型 終身がん保険(C3)
(がん診断給付型)

◎たばこを過去1年間吸っていない方や禁煙に成功した方は割安な保険料に！

◎2種類の主契約からニーズに合わせて選択可能！

◎がんリスク検査サービスで早期発見・早期治療につなげる(有料)

- がんに対する保障の開始(責任開始日)は、保険期間の始期の属する日から起算して3か月経過後となります。
- ご契約をお引き受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。
- この広告は、商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に際しての重要事項(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

<引受保険会社・お問い合わせ先>
SOMPOひまわり生命保険株式会社 群馬支社
〒371-0023 群馬県前橋市本町1-4-4
損保ジャパン前橋ビル7階
TEL: 050-2016-8570 <https://www.himawari-life.co.jp/>
SOMPOグループの一員です。

HL-P-B1-22-00773 (使用期限: 2024.11.30)

June
17



「第27回 通常総会の報告①」

6月17日（土）夜、本会の第27回通常総会が前橋市総合福祉会館で開かれました。出席者25名、委任状が寄せられ総会は成立。会員の皆様のハガキの返信に心より御礼申し上げます。

総会は定刻に新倉淳一理事の司会で開会。釜谷邦夫理事長の開会の挨拶の後、山本龍前橋市長から祝辞をいただきました。

議事は、一号議案／昨年度の事業報告、二号議案／昨年度決算報告が提案され、これに高山幹事が監査報告を行い、拍手で了承をえました。三号議案／今年度の活動事業計画を小保方理事が提案。昨年度に引き続き「街なかはつらつウォーキング会」を継続し、参加人数を増やしていく。コロナ禍で体力が低下してしまった方に対して体力測定事業を2回行う。本誌「ささえあい」の定期刊行の維持などが提案されました。四号議案／年間の事業予算案について、五号議案／2名の理事が任期満了にて退任され、新たに4名の理事を迎えました。

山本市長からも激励のお言葉をいただき、満場の拍手で全議案が了承されました。



介護予防ポイント制度

**ポイントが貯まる
ウォーキング会!**

当会で行なっている「街なかはつらつウォーキングの会」は介護予防ポイント受け入れ団体です。当会の理事・委員の皆様方も研修会を受講し、次回からポイントがいただけるようになりました。

皆様も私たちと一緒にウォーキング会を盛り上げませんか？肩肘張らずにみんなでウォーキングを楽しみつつ、会の運営に少しだけお手伝いしていただいたり、参加者の方々とお話ししていただく程度です。会場の設営、準備体操など、ご自身でできるところをお手伝いいただければ大丈夫です。ぜひお気軽にお声をかけてください。



研修を受講するとポイントももらうことができます。ポイントは最大5,000円分の商品券や図書券がもらえます！

「介護予防ポイント制度」についての詳細は、下記QRコードから前橋市のホームページをチェックしてください！



在宅医療・介護に携わるスタッフのためのスキルアップセミナー

健康寿命の延伸におけるスクワットの重要性



ジャパンスタンディングリハビリテーション研究会 高橋佑介



本講演は第27回通常総会の記念行事として、昨年から続き2回目の開催となりました。講演は楽しいクイズ形式や「千と千尋の神隠し」のコスプレなどで盛り上がりました。

【足の筋力低下は18歳から】
女性の足の筋力低下は18歳から始まる可能性があるとされています。それに比べて腕や体幹の筋肉は50歳まで衰えないという報告もあります。私たちが自立した生活を続けるためには、とにかく足の筋肉を鍛えることが大切です。また、足の筋力低下は体温の低下を招き、さらに免疫力の低下を招きます。現におよそ70年前と比べると我が国の平均体温は1℃くらい下がっているそうです。

【筋肉を鍛えるのはウォーキング？】
体を鍛えるにはウォーキングもとても良いと思います。しかし「足の筋力を鍛える」ことに関しては「立ち上がる」ことの方が優れているとも言われています。実際に太ももを手で触りながら「歩く」と「立つ」を比べてみてください。どちらの方が太ももの筋肉が硬くなるでしょうか？



歩くだけでいいの？スクワットの重要性



1日4000歩が高齢者のキーワード

【効率よく足の筋肉を守るには？】
65歳以上の方は1日4000歩を歩くこと足の筋力が落ちないとも言われております。歩けない人でも、悪天候で外出できなくても、4000歩を達成できる運動がスクワットです。詳しい方法は、ぜひ当会のウォーキングの会にいらっしゃっていただいた際に高橋までお声がけください。



高齢者医療・介護に携わる人の声

運動リハビリ型オールケア前橋

「今までにない施設を」



利用者様と一緒にパチリ!

個別リハビリと酸素ボックスで 今までにないデイサービスを!

2023年4月、前橋大島駅南口に『運動リハビリ型オールケア前橋』というデイサービスを開設しました。

もともと訪問看護ステーションを開設していましたが、ご利用者様の要望に耳を傾け、地域に暮らす方々のニーズに全力で応えたいと思った結果、デイサービスの立ち上げを決意しました。

「今までにないデイサービス」をコンセプトのひとつとして考えております。特に「理学療法士による充実した個別機能訓練」や「最大8名まで入れる酸素ボックス」などに力を入れており、ご利用者様の健康寿命を少しでも長くするお手伝いをさせていただいております。

「個別機能訓練」では、2名のベテラン理学療法士が、あらゆる疾患に対応いたします。ご利用者様との1対1の時間を大切にして、しっかりとお話を伺うことで、適切な施術を行います。
安心して安全な運動の提供を心がけ、毎回ご利用者様の顔色や血圧を確認しながら運動の提供をいたします。



「酸素ボックス」では、疲労回復や免疫力の向上、回復力を高める効果があります。8名まで同時に入れますので会話を楽しみながら何もしなくても体が良くなるとご利用者様に評判です。
個別機能訓練で身体の外側を整え、酸素ボックスで身体の内側を整える試みは、介護施設の中で当施設が県内初であると自負しております!

スタッフ全員がご利用者様のより良い生活をお手伝いできるように日々努力しております。ご要望の際はご連絡ください。体験でも送迎いたします。

デイサービス利用者様の声!

- ・歩き方がよくなった
 - ・毎行くのが楽しみ
 - ・酸素ボックスが楽しみ
 - ・回数を増やしたい
 - ・自費でも利用したい
 - ・妻の状態が改善しているので自分も通いたいなど
- ご好評をいただいております!

酸素ボックスを利用した方々の声!

- ・手のこわばりが少なくなった
- ・手足がポカポカしてきた
- ・むくみがすっきりした
- ・寝つきと寝起きが良くなった

筆者プロフィール

- ・井形健太(いがたけんた)
- ・株式会社オールスターライズ 代表取締役

運動リハビリ型
オールケア

いがけんラジオ



気候変動を考える その5

最新情報IPCC第6次統合評価報告書



気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は、最新の科学的知見をまとめた第6次評価報告書（AR6）の統合報告書をさる3月20日に発表、そのメッセージを紹介しよう。非常に厳しく、切迫した内容だ。

まず現状について、人間活動が地球温暖化を引き起こしてきたことには疑う余地はなく世界平均気温は1850～1900年を基準として、2011～2020年に1.1℃上昇に達したとされている。その結果、大気、海洋、雪氷圏、及び生物圏に広範かつ急速な変化

が起こっている。人為的な気候変動はすでに世界中の全ての地域において多くの気象・気候の極端現象を引き起こし、自然と人々に対し広範な悪影響及び、損失と損害をもたらしている。

今後の傾向として2030年までの各国の温室効果ガス排出削減計画をもとに計算した世界全体温室効果ガス排出量では現状維持の臨界点である気温上昇1.5℃を超える可能性が高く、ぎりぎり容認できる限界点2℃より低く抑えることも困難になる可能性が高い。その時期は、世界全体の温室効果ガスの排出経路を考慮したシナリオをもとに、スーパーコンピュータで計算した推定値では2030年代前半から2040年までに1.5℃に到達する。つまりあと10年と少しで現状環境を維持する臨界点に達してしまうということだ。すでに将来の変化の一部は不可避、不可逆的だが、さらなる地球温暖化の進行に伴い、損失と損害は増加し、より多くの人間と自然のシステムが適応の限界に達するだろう。

これを抑制するためには、世界全体の温室効果ガスの大幅で急速かつ持続的な排出削減が必要である。1.5℃あるいは2℃に抑制しうるかを決めるのは①CO2排出正味ゼロ（カーボンニュートラル）を達成する時期までの累積炭素排出量、②これから10年の温室効果ガス排出削減の水準、主にこの2点

である。

全ての人々にとって住みやすく持続可能な将来を確保するための機会が急速に閉じている。これからの10年間に
行方選択や実施する対策は、現在から数千年先まで影響を持つ。

気候目標（1.5℃、2℃）を達成するためには適応及び緩和の資金は、何倍にも増加させる必要がある。現時点で実現可能で効果的かつ低コストの方策として太陽光発電、風力発電、化石燃料からのメタン発生削減、自動車の燃費改善、効率的な照明・機器、公共交通と自転車利用、効率的な海上・航空輸送、フロン対策などがある。
もはや、時間的な猶予はない。

筆者プロフィール



西園 大実
(にそどのひろみ)
・群馬大学名誉教授
・環境省 中央環境審議会
地球環境部会専門委員

乳酸菌 シロタ株とウォーキングで健康なカラダづくりを!

群馬ヤクルト販売株式会社 0800-700-8960

受付時間 9:00~17:00 (土・日曜・祝日は除く)

誤嚥性肺炎・摂食嚥下障害と筋トレについて



筋トレの意外な効果 誤嚥性肺炎も予防！

平均寿命が延びることにより、誤嚥性肺炎が増えています。摂食嚥下障害の基礎疾患として脳血管疾患、頭部外傷、神経疾患などが多くを占めます。摂食嚥下障害になれば低栄養になりその結果、筋力低下・歩行能力の低下・脱水を起こします。もつと直接的な障害として、誤嚥・窒息・肺炎などを起こします。

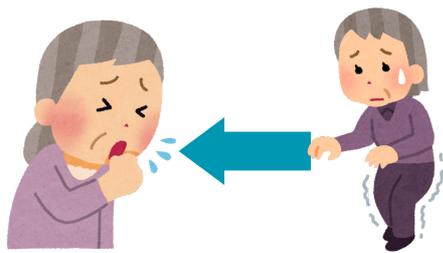
誤嚥性肺炎は、前述のごとく脳・神経疾患によるものが多くみられます。脳卒中の場合、飲み込みの神経が障害を受けるため発症しやすく、脳卒中の死亡のうち3分の1を占めています。神経疾患は、パーキンソン症候群（パーキンソン病のような症状が出現するもの）の有病率が高いです。高齢者社会の影響により認知症や術後に発症するもの、がん、心不全、慢性閉塞性肺疾患、精神疾患などが原因として挙げられています。

一方、誤嚥性肺炎は筋力低下により運動能力が低下してくると多く見られるようになります。主な原因は、嚥下および咳反射の劣化です。食事中むせ

るのは必ずしも悪いことではないのです。一般的に誤嚥性肺炎は繰り返し発症し、慢性炎症から衰弱し死に至ります。肺炎治療の主流は、抗生剤と絶食ですが嚥下機能訓練も可能であれば必要です。嚥下には嚥下筋の強い活動を要します。筋トレとの関係性が出てきました。

サルコペニアと云う疾患が2016年に国際疾病分類にコード付けされました。簡単に説明すると筋力と筋量の低下です。判断するには筋力の強さ、歩行自立度、座位からの立ち上がりの困難さ、階段上りの困難さ、転倒回数などで構成されます。一例をあげると握力（男性28kg未満、女性18kg未満）があります。歩行のスピード、バランステストなども参考になります。

筋力低下が起こると 誤嚥性肺炎が...



サルコペニアと嚥下障害で嚥下筋と嚥下障害の関係を調べた論文も出てきました。舌の筋力や開口力が加齢により落ちて来るといふことです。2019年に全身筋と嚥下関連筋の摂食嚥下障害も定義されました。高齢者肺炎と筋肉の関係では、1年後の肺炎発症率は握力低下に有意に関連しており筋力低下は死亡率にも関連していた。サルコペニアの予防や治療としては、運動療法、栄養療法、薬物療法を組み合わせます。筋トレ、歩行訓練、蛋白質・アミノ酸補充、性ホルモン、ビタミンDなどです。嚥下筋のトレーニングももちろん重要ですが、全身の筋力低下は誤嚥性肺炎につながるため、筋トレしましょうと云う話でした。運動療法は色々な効果があるのです。

筆者プロフィール

- ・ 神宮俊哉（しんぐうとしや）
- ・ 神宮医院 院長
前橋市岩神町3丁目18-17
- ・ 日本リハビリテーション医学会 専門医
- ・ 昭和大学医学部リハビリテーション医学教室 兼任講師
- 元 前橋赤十字病院 リハビリテーション科 部長
- 元 老年病研究所病院 リハビリテーション科 医長
- 身体障害者福祉法 指定医